

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

サバ
調理時間：約20分

常磐秋サバ「おろす」



ここが👍

鮮度の良いマサバを手際よく捌き、身は速攻で凍結、あらはその日にいただく。
本レシピはサバを安心して生でいただく初めの一步。

材 料（2人前） マサバ 1尾

1. 尾びれの付け根付近まで太ったサバほど脂の乗りが良く、上の写真では上のサバの方が脂が乗っています。

身の張りがあり目が透明なものを選び、エラが褐色のものは生食用（大当り）、褪色したものは味噌煮など加熱用とします。



2. 肛門からのど元まで包丁を入れ、内臓を除去し、内を洗ってから3枚おろしにし、腹骨をすき取ります。



3. 背と腹の中間に差し込んでいる骨を大型とげ抜きで抜きます。骨の位置は指先で確認できます。

4. ハラス、カマなどのアラはあら煮用に取り分け、生食用の身は半身ずつラップに包み、アニサキス予防のため一昼夜以上凍結します。



※参考（大型とげ抜きがない場合）

1. 小骨のある部分を身ごとすき取ります。
2. 上下の身を密着させてラップで包み凍結します。
3. 切り分けた身が一体化し、丸々とボリュームのある冊となります。半解凍の状態で切り分けると身崩れせず、うまく盛り付けられます。



【ひとくちメモ】

サバのアニサキス（その1）

サバは生食で腹痛を起こすというアニサキス症が一般に知られています。

アニサキスは2～3 cmの寄生虫で、オキアミなどを通してサバの内臓に寄生し、一部は筋肉に移行し、料理で使う程度の塩や酢では死にません。しかし、マイナス20℃、24時間以上の凍結で感染を予防することができます。

アニサキスは漁獲後も内臓から筋肉に移行する例があるので、鮮度の良いサバを入手したら速攻で内臓を取り除き、ハラスをすき取って凍らせる、これが安全安心なおいしい生食秋サバの秘訣です。